

Pengaruh Terapi Murottal Al- Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia

Sri Ayu Rahayu S. Paneo ¹, Hasbullah ², Khairul Anas ³

¹Program Studi Pendidikan Ners Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Indonesia

^{2,3}Program Studi Diploma Keperawatan Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia, Indonesia

ABSTRAK

Latar belakang, gangguan pola tidur adalah suatu masalah kesehatan yang sering dihadapi oleh lansia, kondisi ini membutuhkan perhatian yang seksama. Kualitas tidur yang buruk pada lansia disebabkan oleh peningkatan latensi tidur, penurunan efisiensi tidur, dan bangun lebih awal karena proses penuaan. mengalami kesulitan tidur merasa tidak nyaman dan selalu diliputi kecemasan karena tidur merupakan aktivitas gabungan otak untuk memulihkan keadaan tubuh. untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia secara umum dibagi menjadi perawatan farmakologis dan nonfarmakologis, seperti terapi Murottal Al-Qur'an. Tujuan, mengetahui gambaran penerapan terapi murottal Al-Qur'an dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia Metode, metode Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan studi kasus melibatkan dua individu yaitu dua partisipan lansia yang gangguan pola tidur, dengan cara wawancara, observasi dan tanya jawab. Hasil, setelah diberikan penerapan terapi murottal Al-Qur'an selama 3 hari dilakukan sebelum tidur malam dengan durasi 15 menit didapatkan hasil kedua partisipan kualitas tidurnya meningkat, yang awalnya skor global PSQI 16 buruk, dan setelah diberikan penerapan skor global PSQI 5 yaitu baik, Kesimpulan dan Saran, Pada penelitian ini didapatkan bahwa terapi murottal Al-Qur'an efektif meningkatkan kualitas tidur pada kedua partisipan dimana kualitas tidur lansia menurun menjadi meningkat sehingga pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia terpenuhi.

Kata Kunci : Terapi Murottal Al-Qur'an, Lansia, Gangguan Pola Tidur

ABSTRACT

Background, sleep pattern disturbance is a health problem that is often faced by the elderly, this condition requires careful attention. Poor sleep quality in the elderly is caused by increased sleep latency, decreased sleep efficiency, and early awakening due to the aging process. having difficulty sleeping feel uncomfortable and always filled with anxiety because sleep is a combined activity of the brain to restore the state of the body. In general, to improve the quality of sleep in the elderly, it is divided into pharmacological and non-pharmacological treatments, such as Murottal Al-Qur'an therapy. Purpose, find out the description of the application of Al-Qur'an murottal therapy in fulfilling the needs of rest and sleep in the elderly Methods, methods This research is a descriptive observational study with a case study approach involving two individuals, namely two elderly participants with sleep pattern disturbances, by means of interviews, observation and question and answer. Results, after being given the application of Al-Qur'an murottal therapy for 3 days carried out before going to bed at night with a duration of 15 minutes it was found that the results of both participants' sleep quality increased, initially the PSQI global score was 16 bad, and after being given the application of the PSQI global score 5 which was good, Conclusion, In this study it was found that Al-Qur'an murottal therapy was effective in improving sleep quality in both participants where the sleep quality of the elderly decreased to increase so that the fulfillment of rest and sleep needs in the elderly was fulfilled.

Keywords : Al-Qur'an Murottal Therapy, Elderly, Sleep Pattern Disorders

PENDAHULUAN

Lansia mengacu pada seseorang yang telah mencapai usia enam puluh tahun atau lebih. Setiap orang akan mengalami semua proses yang disebut penuaan. Proses menua bukanlah suatu penyakit, tetapi merupakan proses alami yang mengakibatkan perubahan secara bertahap, dimana terjadi penurunan daya tahan tubuh terhadap rangsangan baik dari dalam maupun dari luar tubuh (Hindriyastuti & Zuliana, 2018). Berdasarkan data *Centers for Disease Control and Prevention*, (2020), di Amerika Serikat kejadian gangguan tidur pada lansia sekitar 60,6 %. Dan menurut data Kemenkes RI, (2018), Sekitar 67% penduduk di atas usia 65 tahun, gangguan pola tidur Sebagian besar didominasi oleh perempuan yaitu 78,1% dengan usia 60-74 tahun. Sedangkan data Badan Pusat Statistik, (2018), di Sulawesi Selatan penduduk usia lanjut mengalami peningkatan sebesar 17,4%. Data terakhir yang diterima adalah 63% lansia dengan gangguan pola tidur. kemandirian lansia melemah yang ditandai dengan penurunan partisipasi dalam aktivitas sehari-hari. Hal ini tentunya akan berdampak buruk pada kualitas hidup lansia (Faridah et al., 2021).

Perawatan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia secara umum dibagi menjadi perawatan farmakologis dan nonfarmakologis. Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat diberikan adalah terapi murottal Alqur'an. Terapi murottal Al-Qur'an yang lambat dan harmonis mengurangi hormon stress dan mengaktifkan endorphin alami (serotonin). Mekanisme ini dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan dan ketegangan, serta memperbaiki sistem kimiawi tubuh untuk menurunkan tekanan darah, memperlambat pernapasan, detak jantung, denyut nadi, dan aktivitas gelombang otak. Oleh karena itu, terapi Murottal Al-Qur'an meningkatkan kualitas tidur (Mardiyono et al., 2019).

Terapi murottal dapat mengatasi gangguan pola tidur pada lansia. Menurut Iksan & Hastuti, (2020), menunjukkan bahwa proses tidur menurun dan waktu yang dihabiskan untuk mendengarkan Murottal menurun. Artinya, setelah mendengarkan murottal selama 12 menit 27 detik, subjek sudah bisa tertidur. Sedangkan menurut Oktora & Purnawan, (2018), menemukan bahwa terapi murottal Al-Qur'an berdampak signifikan terhadap kualitas tidur pada lansia. Dan menurut Hariati & Idris

(2022), menunjukkan bahwa terdapat disparitas yang bermakna antara kualitas tidur sebelum dan sesudah hadiah terapi murottal Al-Qur'an.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif observasional studi kasus. Penelitian deskriptif merupakan desain penelitian yang menjelaskan dan menggambarkan suatu fenomena atau peristiwa dengan diteliti (Nursalam, 2016). Studi kasus merupakan penelitian yang dilakukan dengan cara berfokus pada suatu objek penelitian. Pada metode ini peneliti bisa saja terlibat langsung maupun tidak langsung dengan subjek uji. Studi kasus pada penelitian ini yaitu terapi murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia selanjutnya dilakukan kajian yang mendalam menggunakan literatur yang relevan. Penelitian ini dilakukan selama 3 hari di Balai Rehabilitasi Lanjut Usia Sentra "Gau Mabaji" kabupaten Gowa

Subjek dalam studi kasus penelitian ini yaitu 2 lansia yang mengalami masalah gangguan tidur yang sama dengan kriteria subjek; a) berusia 60 Tahun ke atas, b) beragama islam, C) berjenis kelamin perempuan, d) memiliki jumlah jam tidur < 6 jam, e) sering terbangun di malam hari, f) lansia yang tidurnya tidak nyenyak serta g) lansia yang tidak mengalami gangguan pendengaran. Adapun kuesioner yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)* digunakan untuk menentukan kualitas tidur seseorang

HASIL

a. Pengkajian

Partisipan 1 bernama Ny. M, jenis kelamin perempuan, umur 66 Tahun, beragama Islam. Ny. M dititipkan oleh keluarganya di Sentra "Gau Mabaji" sejak tanggal 26 Januari 2022 saat ini dirawat di Asrama 1, oleh dokter mengatakan bahwa Ny. M menderita penyakit Hipertensi.

Pengkajian pukul 08.00 WITA, peneliti memperoleh data dengan wawancara, pengamatan atau observasi langsung, pemeriksaan fisik, catatan medis, dan catatan perawat. Ny. M mengatakan mengalami kesulitan tidur selama menderita hipertensi akibat nyeri yang dirasakan pada kepalanya dan klien selalu memikirkan penyakit yang dialaminya, klien mengatakan pola tidur klien tidak teratur, klien mengatakan hanya tidur selama 3 jam pada malam hari yakni pukul 23.00-02.00 WITA dan pada siang hari pasien tidak tidur siang. Selain itu klien sering terjaga pada malam hari karena klien sering mimpi buruk sehingga membuat klien cemas. Pemeriksaan fisik didapatkan pasien tampak lingkaran hitam disekitar mata klien, terdapat kantung mata, klien lemas dan konjungtiva tampak anemis, saat diajak bicara klien

menguap, pemeriksaan visus 6/60, saat berjalan menggunakan tongkat 3 kaki, BMI: 29.3 (18,5-23) Gizi lebih, kesadaran pasien composmentis, tekanan darah 170/100 mmHg, nadi 90 X/menit, pernapasan 22 X/menit, suhu tubuh 36⁰c, GDS 150 mg/dl, asam urat 5,4 mg/dl. Klien diberi obat penurunan tekanan darah jenis amlodipine 5 mg 1 X/24 jam.

Partisipan 2 bernama Ny. M, jenis kelamin perempuan, umur 71 tahun, beragama Islam. Ny. M dititipkan oleh keluarganya di Sentra "Gau Mabaji" sejak tanggal 30 Juni 2022 saat ini dirawat di Asrama 3, oleh dokter mengatakan bahwa Ny. M menderita penyakit Hipertensi.

Pengkajian dilakukan pukul 08.00 WITA, peneliti memperoleh data dengan wawancara, pengamatan atau observasi langsung, pemeriksaan fisik, catatan medis, dan catatan perawat. Dari pengkajian tersebut didapatkan hasil yaitu, Ny. M mengatakan mengalami Kesulitan tidur selama menderita hipertensi akibat nyeri yang dirasakan pada kepalanya dan klien selalu memikirkan penyakit yang dialaminya, klien mengatakan pola tidur klien tidak teratur, klien mengatakan hanya tidur selama 4

jam pada malam hari yakni pukul 22.00-02.00 WITA dan pada siang hari pasien tidur siang Selain itu klien sering terjaga pada malam hari karena klien sering mimpi buruk sehingga membuat klien cemas. Dari pemeriksaan fisik didapatkan pasien tampak lingkaran hitam disekitar mata klien, terdapat kantung mata, klien lemas dan konjungtiva tampak anemis, saat diajak bicara klien menguap, pemeriksaan visus 6/60, saat berjalan menggunakan tongkat 3 kaki kesadaran, BMI: 25 (18,5-23) Gizi lebih, pasien composmentis, tekanan darah 190/100 mmHg, nadi 98 X/menit, pernapasan 22 X/menit, suhu tubuh 36⁰c, GDS 230 mg/dl, asam urat 6,1 mg/dl. Klien diberi obat penurunan tekanan darah jenis amlodipine 5 mg 1 X/24 jam.

b. Pelaksanaan Terapi

Penerapan terapi Murottal Al-Qur'an dilakukan pada Ny. M dan Ny. Mj pada Maret 2023 dilakukan selama 3 hari dengan durasi 1 kali dalam sehari, Ny. M pada jam 20.30 WITA. Pada Ny. Mj. Pada jam 20.30 WITA, sebelum dan sesudah penerapan dilakukan pengkajian terlebih dahulu dengan melakukan wawancara, pemeriksaan fisik dan pemeriksaan Kualitas tidur dengan menggunakan

metode *Pittsburgh Sleep Quality Indeks (PSQI)*. Terapi murottal Al-Qur'an diberikan dengan cara memposisikan klien berbaring dengan meletakkan tangan di perut atau disamping badan, kemudian menginstruksikan klien untuk melakukan teknik nafas dalam 3 kali atau sampai klien rileks lalu memasang headphone di telinga klien, selanjutnya menyalakan audio murottal sambil menginstruksikan untuk menutup mata lalu instruksikan klien untuk memfokuskan pikirannya pada lantunan ayat-ayat Al-Qur'an tersebut selama 15 menit setelah selesai kemudian instruksikan klien untuk membuka mata dan melakukan teknik relaksasi nafas dalam sebanyak 3 kali atau sampai klien merasa rileks

c. Hasil Penelitian

Tabel 1 Pengukuran kualitas tidur Ny. M. sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an

Hari	Pre	Post	Keterangan
1	Skor global PSQI 16 (buruk)	Skor global PSQI 12 (buruk)	Masih sulit memulai tidur, baru bisa tertidur 30 menit jam tidurnya dari 3 jam menjadi 4 jam 30 menit, masih nyeri pada kepalanya, pada siang hari saat beraktivitas masih mengantuk
2	Skala global PSQI 12 (buruk)	Skor global PSQI 8 (buruk)	Memulai tidur membutuhkan waktu 20 menit, jam tidur 5 jam 10 menit, pada malam hari sudah tidak terbangun pada malam hari. Pada siang hari pada saat beraktivitas sudah tidak mengantuk
3	Skor global PSQI 8 (buruk)	Skor global PSQI 4 (baik)	Memulai tidur membutuhkan waktu 10 menit, jam tidur 6 jam 30 menit.

Tabel 2 Pengukuran kualitas tidur Ny. Mj. sebelum dan sesudah dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an

Hari	Pre	Post	Keterangan
1	Skor global PSQI 14 (buruk)	Skor global PSQI 11 (buruk)	Masih sulit memulai tidur, baru bisa tertidur 30 menit jam tidurnya dari 4 jam menjadi 4. 30 jam, masih terbangun pada malam hari karena mimpi buruk, masih nyeri pada kepalanya, pada siang hari saat beraktivitas masih mengantuk
2	Skor global PSQI 11 (buruk)	Skor global PSQI 7 (buruk)	Memulai tidur 20 menit, jam tidurnya 5 jam, pada, sudah tidak terbangun pada malam hari. Pada siang hari pada saat beraktivitas sudah tidak mengantuk
3	Skor global PSQI 7 (buruk)	Skor global PSQI 5 (baik)	Memulai tidur 10 menit, jam tidurnya 6 jam.

PEMBAHASAN

Brunner & Suddart (2018) mengatakan bahwa hipertensi disebabkan oleh perubahan struktur pembuluh darah sehingga menyebabkan pembuluh darah menyempit. Tanda dan gejala orang dengan tekanan darah tinggi antara lain sakit kepala, penglihatan kabur, lekas marah, nyeri dada, pusing, detak jantung yang berat dan cepat, dan sulit tidur. Dan juga sejalan dengan teori peneliti sebelumnya gangguan tidur yang tidak nyaman dapat disebabkan saat lansia terbangun di malam hari dan menimbulkan faktor nyeri, dan adanya nyeri juga menyebabkan peningkatan tekanan darah. Kecemasan juga memengaruhi kualitas tidur pada orang tua. Karena tidur memiliki dampak yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, mental, emosional dan sistem imun tubuh (Moi *et al.*, 2017). Adapun data kesenjangan yang saya dapatkan saat dilakukan pengkajian terhadap kedua partisipan yaitu. Jam tidur Ny. M 3 jam sedangkan Ny. Mj. 4 jam. Hal ini sejalan penelitian sebelumnya mengatakan pada komponen durasi tidur pada lansia yaitu sebanyak 18 responden (34,0%) memiliki durasi tidur 6-7 jam. Pada durasi tidur, lansia mengalami masalah karena adanya penurunan fase *NREM* 1 dan 2,

3 dan 4 dimana aktivitas gelombang delta menurun atau bahkan hilang. Kondisi tersebut membuat durasi tidur pada lansia menjadi lebih singkat atau berkurang dibandingkan dengan orang dewasa pada umumnya yang membutuhkan rata-rata total jam tidur 7-8 jam sehari (Gehrman *et al.*, 2017).

Pada penerapan terapi murottal Al-Qur'an diperdengarkan dengan durasi selama 15 menit dengan tempo 60-70 *beats per minute (bpm)* sudah dapat meningkatkan kualitas tidur, karena berdasarkan peneliti sebelumnya mengatakan bahwa mendengarkan Murottal Al-Qur'an surah Ar-Rahman selama 10-60 menit terus menerus pada malam hari sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur (Dwi Nur Anggraeni *et al.*, 2023). Penerapan ini dilakukan sebelum klien tidur malam karena berdasarkan peneliti sebelumnya yang mengatakan solusi untuk mengurangi pola tidur pada lansia adalah dengan mendengarkan Murottal Ar-Rahman therapy sebelum tidur yang membantu lansia untuk tenang dan tertidur (Ramadhan *et al.*, 2022).

Didapatkan kedua partisipan sama-sama mengalami peningkatan jam tidur dan untuk memulai tidur cuma membutuhkan waktu 10 menit dan

adanya peningkatan kualitas tidur dilihat dari penurunan skor global *PSQI*. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya mengatakan bahwa Latensi tidur merupakan waktu yang dibutuhkan responden untuk tertidur. orang lanjut usia biasanya membutuhkan waktu sekitar 10-15 menit untuk tertidur. Kebanyakan orang lanjut usia di panti asuhan membutuhkan waktu lama untuk tertidur (Khasanah & Hidayati, 2017).

Sedangkan penelitian Imran & Yunus (2019) mengatakan bahwa semakin rendah skor kualitas tidur menunjukkan bahwa kualitas tidur membaik atau meningkat, sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi Terapi Murottal Al-Qur'an dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini terbukti selama penelitian ketika orang tua yang menerima pengobatan merasa mengantuk dan bahkan tertidur setelah prosedur.

Setelah peneliti melakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an selama 3 hari didapatkan kualitas tidur kedua partisipan menurun menjadi meningkat, disebabkan karena suara yang dilantunkan oleh qori dengan tempo yang rendah dan irama yang merdu memberi perasaan tenang dan rileks, karena suara dapat menurunkan

hormon stres dan menstimulasi pelepasan hormon kebahagiaan seperti endorfin dengan merangsang gelombang alfa membuat perasaan tenang dan rileks, dalam keadaan rileks inilah partisipan nyaman untuk tertidur.

Hal ini sejalan dengan penelitian Siti Fatimah & Noor (2016), salah satunya mendengarkan murottal Al-Qur'an memiliki andil dalam pekerjaan sosial orang tua apalagi tujuan spiritual tidak lain adalah untuk bersikap tenang dan langsung menumbuhkan Imanya, bahwa ketenangan pikiran dapat dicapai melalui terapi psiko-religiusitas mendengarkan murottal Al-Qur'an. Mendengarkan murottal Al-Qur'an menjaga kewarasan dan memperkuat kekuatan daya tahan fisik dan mental, terutama pada orang tua dan terutama dengan insomnia. Sedangkan penelitian Yunus *et al* (2021), mengatakan suara yang memberikan kesan "enak didengar" pada pendengarnya terbukti dapat menurunkan hormon stres dan meningkatkan hormon kebahagiaan.

Peneliti menyimpulkan bahwa selama 3 hari dilakukan penerapan terapi murottal Al-Qur'an sebelum tidur malam, efektif dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia, karena murottal Al-Qur'an meberikan

efek relaksasi dan ketenangan sehingga kedua partisipan pada mulanya sering mimpi buruk setelah diberikan penerapan murottal Al-Qur'an tidak pernah mengalami mimpi buruk lagi. Hal ini sejalan dengan peneliti sebelumnya mengatakan bahwa ada pengaruh kualitas tidur pada lansia setelah mendengarkan murottal Al-Qur'an Surat Ar-Rahman yang merupakan terapi non farmakologis yang digunakan oleh lansia sebagai terapi membaca al-Quran yang mengaktifkan sel-sel tubuh yang rusak dengan mengubah getaran suara menjadi gelombang yang dapat ditangkap dan dikembalikan oleh tubuh. Al-Quran atau terapi suara selama 15-30 menit dapat meningkatkan kualitas tidur, meningkatkan kenyamanan, dan meningkatkan relaksasi pada lansia (Dwi Nur Anggraeni et al., 2023)

SIMPULAN DAN SARAN

Terapi murottal Al-Qur'an Yang dilakukan selama 15 menit sebelum tidur di malam hari efektif dalam pemenuhan kebutuhan istirahat dan tidur pada lansia. kualitas tidur kedua partisipan menurun menjadi meningkat, disebabkan karena suara yang dilantunkan oleh qori dengan tempo yang rendah dan irama yang merdu memberi perasaan tenang dan rileks, karena suara dapat menurunkan hormon stres dan menstimulasi

pelepasan hormon kebahagiaan seperti endorfin dengan merangsang gelombang alfa membuat perasaan tenang dan rileks, dalam keadaan rileks inilah partisipan nyaman untuk tertidur.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2018). *Badan Pusat statistik*. Web. <https://sulsel.bps.go.id/dynamictable/2016/08/09/135/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-provinsi-sulawesi-selatan-2015-.html>
- Brunner, & Suddart. (2018). *Buku Ajar Kperawatan Medikal Bedah (Vol.2)*. Jakarta : Egc
- CDC. (2020). *Center for Disease Control and Prevention*. <https://www.cdc.gov/sleep/data-and-statistics/adults.html>
- Dwi Nur Anggraeni, Antari, I., & Arthica, R. (2023). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Surah Ar-Rahman Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Upt Rumah Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. *Journal of Health (JoH)*, 10(1), 079–085. <https://doi.org/10.30590/joh.v10n1.577>. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Faridah, Faridah, Indrawati, & lin. (2021). Pemenuhan Kebutuhan Istirahat dan Tidur pada Lansia dengan Terapi Dzikir Di PSTW Tresna Werdha Budi Luhur Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(1), 57. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i1.151>. Diakses tanggal 12 September 2022.

- Gehrman, Philip, Ancoli-Israel, & Sonia. (2017). Insomnia in the elderly. *Insomnia: Diagnosis and Treatment*, 224–234.
- Hariati, K., & Idris, B. N. A. (2022). Pengaruh Terapi Murottal Al-qur'an Terhadap Kualitas Tidur pada Lansia Di Dusun Pohdana Gerung Utara Kecamatan Gerung Kabupaten Lombok Barat. *JIKP Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 51–58. <https://stikesmu-sidrap.ejournal.id/JIKP/article/view/323>. Diakses tanggal 14 September 2022.
- Hindriyastuti, S., & Zuliana, I. (2018). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Rw 1 Desa Sambung Kabupaten Kudus. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 6(1), 91. <https://doi.org/10.31596/jkm.v6i1.244>. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Iksan, Ricky, Riyanto, Hastuti, & Eni. (2020). Terapi Murottal dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Imran, S., & Yunus. (2019). Pengaruh Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kualitas Tidur Lansia Di Pstw Kota Jambi. *Progress in Retinal and Eye Research*, 561(3), S2–S3. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Kemenkes. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Web. <https://www.kemkes.go.id>
- Khasanah, K., & Hidayati, W. (2017). Kualitas Tidur Lansia Balai Rehabilitasi Sosial “ MANDIRI ” Semarang. *Jurnal Nursing Studies*, 1(1), 189–196. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnursing>. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Mardiyono, Songwathana, Praneed, Petpichetchian, & Wongchan. (2019). Spirituality Intervention and Outcomes: Corner stone of Holistic Nursing Practice. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(11), 117–127. <https://doi.org/10.14710/nmjn.v1i1.751>. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Moi, Maria, Adelheid, Widodo, Dyah, Sutriningsih, & Ani. (2017). Hubungan Gangguan Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 2(2), 124–131. Diakses tanggal 13 September 2022.
- Oktora, S. P. D., & Purnawan, I. (2018). Pengaruh Terapi Murottal Al Qur'an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3), 168. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2016.11.3.710>. Diakses tanggal 12 September 2022.
- Ramadhan, Anggoro Dwi wahyu, Wijaya, A., Pratiwi, T. F., Fatoni, I., & Roni, F. (2022). Penerapan Intervensi Murottal Ar-Rahman Dengan Masalah Keperawatan Gangguan Pola Tidur Pada Lansia. *Well Being*, 7(2), 55–59. <https://doi.org/10.51898/wb.v7i2.160>. Diakses tanggal 13 September 2022.

Siti Fatimah, F., & Noor, Z. (2016). Efektivitas Mendengarkan Murotal Al-Qur'an terhadap Derajat Insomnia pada Lansia di Selter Dongkelsari Sleman Yogyakarta. *Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia*, 3(1), 20. [https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3\(1\).20-25](https://doi.org/10.21927/jnki.2015.3(1).20-25). Diakses tanggal 13 September 2022.

Yunus, Sukmasari, E., Rukanta, Dadang, Arismunandar, & A, P. (2021). *Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran terhadap Penurunan Tingkat Stres Orang Dewasa*. Diakses tanggal 13 september 2022.